

GUIA DE BOAS VINDAS

Época 2026/2027



Aprender a nadar é
ganhar confiança para a vida.

Tudo o que precisa de saber para
acompanhar a evolução do seu educando
ao longo desta época.



Entidade
Formadora
Certificada
dgert

#TodosFazemParte



Setembro

S	T	Q	Q	S	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
		01	02	03	04	
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5 de Outubro - Feriado

Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

1 de Novembro - Feriado
1º momento de avaliação

Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 de Dezembro - Feriado
8 de Dezembro - Feriado
1º momento de avaliação
I Olimpíadas Natação OMG
25 de Dezembro - Natal

Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 de Janeiro - Dia de ano novo

Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2º momento de avaliação

2026/2027

Março

S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2º momento de avaliação
Semana do Dia do Pai
26 de Março - Sexta feira Santa
28 de Março - Páscoa

Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

II Olimpíadas Natação OMG
Semana do Dia da Mãe
25 de abril - Dia da Liberdade

Maiço

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Semana do Dia da Mãe
1 de maio - dia do trabalhador
27 de maio - Corpo de Deus

Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10 de junho - dia de Portugal
24 de junho - São João
3ª momento de avaliação

Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3ª momento de avaliação
III Olimpíadas Natação OMG

Agosto

S	T	Q	Q	S	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

15 de agosto - Assunção de Nossa Senhora

BEM VINDOS!

Obrigada por escolher a Escola de Natação OMG!

Preparamos uma época repleta de aprendizagem, evolução e diversão, onde cada aluno é acompanhado de forma próxima para desenvolver confiança, autonomia e paixão pela natação.

Que esta seja a primeira de muitas conquistas!

Data de inscrição: _____

Nome e nº do aluno:

Escalão e taxa:

Horário(s) selecionado(s):

Conheça OS NÍVEIS

da nossa escola de natação

Um percurso progressivo e adaptado a cada idade, evoluir e ganhar confiança dentro de água.



BEBÉS I e II

6 - 36 meses

Primeiro contacto com a água através do vínculo, brincadeira e estimulação sensorial.

- **Bebés I** - bebés dos 6 meses a 18 meses.
- **Bebés II** - bebés dos 19 meses aos 36 meses (3 anos);



PEIXINHOS I e II

+ 3 anos

Adaptação ao meio aquático, familiarização e desenvolvimento de competências básicas

- **Peixinhos I** - alunos dos 3 aos 9 anos (sem a adaptação ao meio aquático e sem autonomia na água);
- **Peixinhos II** - Crianças com autonomia na água, em qualquer parte da piscina, bem como a adaptação ao meio aquático feita/crianças sem adaptação ao meio aquático com idades superiores a 9 anos.



GOLFINHOS

(por aprendizagem adquirida)

Aprendizagem de estilos de natação e aperfeiçoamento de técnicas.



TUBARÕES

(por aprendizagem adquirida)

Melhoria da técnica, resistência e da eficiência em **todos** os estilos.

O Triângulo do SUCESSO

Acreditamos que o sucesso e a evolução dos alunos assentam numa parceria sólida:



**Comunicação
transparente**



**Proximidade
com as famílias**



**Acompanhamento
e aconselhamento
contínuo**



Juntos, criamos **confiança, motivação e resultados** dentro e fora de água!



A Nossa

PRIORIDADE ABSOLUTA:

Segurança!



Para que aprendam com confiança e alegria,
a segurança é a nossa regra número um!



Pedimos o apoio de todos para o cumprimento das regras essenciais da nossa escola.



PONTUALIDADE

Chegar a horas
(tolerância máxima
de 10 minutos).



TIRAR SENHA

Tirar senha no
kiosk antes da aula.



EQUIPAMENTO

É obrigatório o uso de
fato de banho/ calções
adequados, chinelos e
touca correspondente
ao nível de
aprendizagem.

(Nota: Evitem o uso de óculos de
natação salvo recomendação dos
professores).



HIGIENE E REGRAS DO CAIS

A passagem pelos
chuveiros é
obrigatória antes
de entrar na água.
A entrada no cais
faz-se 5 minutos
antes de cada aula.



SEGURANÇA NO CAIS

É estritamente
proibido correr na
zona da piscina -
caminhar é
sempre a melhor
opção.

Nos dias feriados não se realizam aulas de grupo, incluindo as aulas da Escola de Natação, não estando prevista a sua compensação.

O que esperar **DESTA ÉPOCA?**

Uma época repleta de aprendizagem, evolução e momentos inesquecíveis dentro e fora de água.



EVOLUÇÃO

Progressão por níveis.



AVALIAÇÕES

3 momentos de avaliação.



EVENTOS

Semanas abertas.



JOGOS INTERCENTROS



ACOMPANHAR E AVALIAR A EVOLUÇÃO

Cada aluno evolui ao seu ritmo.

O acompanhamento em aula é fundamental, mas a avaliação dessa evolução também. Assim criamos **3 momentos** ao longo da época, estas avaliações, estas estarão alinhadas com as férias escolares.



AVALIAÇÕES

As avaliações são entregues em suporte de papel e digital, por favor mantenha os seus contactos atualizados.



PRESENÇA ESSENCIAL

Alunos que não tenham presenças nos momentos de avaliação, apenas poderão ser avaliados no momento de avaliação seguinte.

EVENTOS semanas de diversão



SEMANA ABERTA DO DIA DO PAI



15 A 21 DE MARÇO 2027



**INSCRIÇÕES ATÉ DIA
24 MARÇO 2027**



SEMANA ABERTA DO DIA DA MÃE



26 ABRIL A 2 MAIO 2027



**INSCRIÇÕES ATÉ DIA
25 ABRIL 2027**



OLIMPÍADAS

Natação OMG

Criar tradições, juntos!

Momentos únicos onde os nossos alunos mostram o que aprenderam, superam-se, competem de forma saudável e representam o seu Centro OMG com orgulho.

★ Celebramos a **evolução** de cada aluno.

🤝 Devolvemos **confiança** e **espírito de equipa**.

🏆 Vivemos a **competição** de forma saudável.

👤 Representamos o nosso centro com **orgulho**.



As provas realizam-se aos sábados de tarde. Mais informações serão enviadas nas datas mais próximas ao evento.

As datas apresentadas são indicativas e poderão ser objeto de ajustamentos ao longo da época, sempre que se revele necessário.

I Olimpíadas Natação OMG

📅 19 DEZ

📍 **OMG
Venda Nova**
R. São Sebastião 195,
4435-442 Rio Tinto

II Olimpíadas Natação OMG

📅 3 ABR

📍 **OMG
Infesta**
R. da Conceição 984,
4465-088
São Mamede de
Infesta

III Olimpíadas Natação OMG

📅 10 JUL

📍 **OMG Afonso
Henriques**
Rua Dom Afonso
Henriques 1691.
4425-636 Pedrouços



PEIXINHOS

Participação e
demonstração.



GOLFINHOS

Competição entre
centros OMG.



TUBARÕES

Competição entre
centros OMG.



Todos os alunos recebem
uma medalha de
participação!



Golfinhos e tubarões
contribuem para a **TAÇA
DOS CENTROS**.

JUNTOS FAZEMOS DESTA ESCOLA UM LUGAR DE ALEGRIA, APRENDIZAGEM E PARTILHA!



Obrigada por confiar na Escola de Natação OMG para fazer parte da evolução do seu educando.

Estamos muito entusiasmados para vos poder acompanhar nesta jornada e desejamos que esta época seja repleta de conquistas, grandes aprendizagens e muitos momentos inesquecíveis.



CONSULTE SEMPRE AS INFORMAÇÕES ATUALIZADAS

Aponte a câmara do seu telemóvel para o QR Code e tenha acesso, sempre que precisar, às principais regras, procedimentos e informações da Escola de Natação.



ESTAMOS SEMPRE DISPONÍVEIS PARA AJUDAR

Se tiver alguma dúvida ou precisar de qualquer esclarecimento poderá contactar a Coordenação da Piscina através do e-mail.



dpiscina@omeuginasio.com

Teremos todo o gosto em esclarecer qualquer questão.

